



SPECULAR

Trøjborgvej 2 D
8200 Århus N
Tlf. 86 10 07 73
www.specular.dk



Psykoteraeutuddannelsens Overbygning

PTO 4

2019 - 2021

Færdighedstræningsdage

Undervisere: **Katrine K. Rolighed og Bente Torp**

2019

6. juni 2019	Definition af psykoterapi - rammesætning for uddannelsen (BT)
12. august 2019	Rammesætning for psykoterapi, bl.a. kontakt og etiske retningslinjer (KKR)
21. oktober 2019	Kontakt, aktiv lytning og spejling (KKR)
13. december 2019	Professionelle samtaler – Samtaleprocessen, spørgsmålstyper og processtyring (BT)

2020

17. februar 2020	Fokusering 1 (KKR)
7. maj 2020	Fokusering 2 (KKR)
28. august 2020	Kropsarbejde (BT)
16. december 2020	Udtryksarbejde og gestaltteknikker (BT)

2021

12. februar 2021	Emotionsforløsende udtryksarbejde (KKR)
23. marts 2021	Visualisering (KKR)
9. april 2021	Flow i arbejdet mellem at: lytte, opfordre til fordybelse og udtryk (KKR)
20. maj 2021	Angst 1 (KKR)
11. august 2021	Angst 2 (BT)
7. september 2021	Supervision af klientarbejde og eksamensforberedelse (BT og KKR)
14. oktober 2021	Supervision af klientarbejde og eksamensforberedelse (BT og KKR)
18. november 2021	Supervision af klientarbejde og eksamensforberedelse (BT og KKR)

Tidspunkt for dage med færdighedstræning: kl. 9.00 – 16.00

Indledningskursus

16. – 18. november 2020

kl. 9.00 – 16.30

Underviser: Psykolog Katrine K. Rolighed

Underviser i kunstterapi: Psykolog Astrid Lütken

Psykoterapiens historie og udvikling sættes i relation til Specularmetoden. Der gives et overblik over de store klassiske retninger som adfærdsterapi, psykoanalyse / psykodynamisk terapi, gestaltterapi og kognitiv terapi. Der trækkes tråde til Specularmetoden nye terapeutiske strømninger. Indholdet illustreres gennem øvelser på kurset. Muligheder og begrænsninger i de forskellige metoder gennemgås og diskuteres.

Kunst og tegneterapi vil indgå som illustrativt eksempel på en terapeutisk metode. Der vil også blive lagt vægt på proces- og effektforskning indenfor psykoterapi. Her under empiri, undersøgelsesmetoder og evidens. Konkret ser vi på, hvordan den enkelte terapeut kan evaluere og udvikle sit terapeutiske arbejde og forholde sig til de forskellige etiske problemstillinger i klient/terapeutrelationen.



1. Modul: Familiebaggrund og parforhold

Kursus 1:

Terapeutisk arbejde med egen familiebaggrund.

20. - 22. januar 2021

kl. 9.00 – 16.30

Undervisere: Psykologerne Bente Torp og Anny Haldrup

Familieterapiens historie skitseres og sættes i relation til Specularmetodens arbejde med relationelle- og individuelle mønstre. Familiemønstre og parforholdsrelationer belyses, med specielt fokus på Specularmetodens energiforståelse som redskab i dette arbejde.

Målet er at træne deltagerne i at afdække familie og slægtshistoriens betydning for udvikling af mønstre (såvel følingsmæssige som holdningsmæssige), samt baggrunden for indgåelse af relationer og valg af partner.

Udarbejdelse af familietræer bruges til belysning af kvaliteter, konflikter, problemområder, myter mv. Ved hjælp af blandt andet samtale og familieopstilling arbejdes ind i de problemstillinger der afdækkes i familietræerne.



Kursus 2:

Parforhold og relationer. Balance mellem det mandlige og det kvindelige.

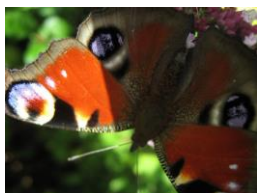
2. – 4. marts 2021

kl. 9.00 – 16.30

Underviser: Psykolog Bente Torp

Nyere forskning om kærlighed og parforhold præsenteres og sættes i relation til Specularmetodens skelnen mellem kerne- og masketilstande i parforholdet. Der tages afsæt i en udfoldelse af anerkendende nærvær/mentalisering og tilknytningsteori. Målet er at give deltagerne større viden om sammenhængen mellem tidlige tilknytningserfaringer og relationsmønstre i parforholdet. Og at styrke deltagerne i at mellem overlevelses- og mestringsstrategier hos den enkelte og i parforholdet. Kurset giver træning i at afdække egne strategier og skabe større forståelse for koblingen til familiemæssig baggrund og det forudgående arbejde med familietræer.

Arbejdet med at afdække egne strategier sætter fokus på deltagernes egen indre balance i den empatiske proces, så bevidstheden skærpes vedrørende forskellen på at arbejde ud fra kernen og på at overinvolvere eller at distancere sig



2. Modul: Personlighedsdannelse – problemer og udvikling

Kursus 1:

Den tidlige tilknytning og tilknytningsforstyrrelser

27.- 29. april 2021

kl. 9.00 – 16.30

Undervisere: Psykologerne Bente Torp og Katrine K. Rolighed

Målet er at give deltagerne forståelse af betydningen af tidlig tilknytning i forhold til udvikling af følelseslivet, evnen til følelsesregulering, grundlæggende selvomsorg og kontakten med andre mennesker. Betydningen af den nyeste hjerneforskning for forståelsen af personlighedsudviklingen inddrages. Der sættes fokus på Specularmetodens muligheder for at bearbejde og hele problemer, der bunder i tidlig tilknytning.



Der arbejdes med det indre barn og med betydningen af fysisk kontakt og berøring. Der vil blive arbejdet med klientkontakten i forhold til nærvær og kontakt, fysisk massage og berøring samt sensitivitet og sansning

Kursus 2:

Psyriske problemer og krisereaktioner.

14. – 16. juni 2021

kl. 9.00 – 16.30

Underviser: Psykologerne Margit Lange og Tove Haugaard

Der undervises i psykopatologi, indikation og kontraindikation. Målet med kurset er at lære deltagerne at skelne mellem hvilke lidelser der ligger indenfor normalområdet og hvilke der hører til psykopatologien. I undervisningen tages udgangspunkt i forskellige cases til at eksemplificere forskellige tungere psyriske lidelser.



På dag 2 sættes der særligt fokus på sorg og krise, samt skelnen mellem normal sorg-reaktion og kompliceret sorg.

Kursus 3:

Specularmetoden tilpasset arbejdet med depression.

18. – 20. august 2021

kl. 9.00 – 16.30

Underviser: Psykolog Katrine K. Rolighed

På disse 3 dage kan I fordybe jer i, hvordan depression opspores og behandles. For at kunne det gives forskningsbaseret viden om, hvad depression er og gør ved krop, følelse, tanke og udtryk. Viden som vurdering af selvmordsrisiko medtages ligeså.



3. Modul: Psykosomatik og ressourceopbygning

få viden om, hvad deprimerede har særligt brug for hjælp til at få understøttet. Specularmetoden viser sig også effektiv ved arbejdet med depression – ved at understøtte kontakten til kernen, via mindfulness baserede øvelser.

Kursus 1:

Psykoterapi i forhold til stress og smerter.

28.– 30. september 2021

kl. 9.00 – 16.30

Underviser: Psykolog Katrine K. Rolighed

Målet er at få indsigt i stress og smerte og i hvordan disse kan håndteres i psykoterapi. Den teoretiske del af dette kursus baseres dels på forskningsbaseret viden om stress og smerte og på sårbarhedsfaktorer. Herunder ser vi nærmere på forskellige copingstrategiers betydning for trivsel.



Den psykoterapeutiske træning omhandler arbejde med at styrke klientens evne til egenomsorg: At skabe balance mellem aktivitet og hvile, at skabe balance mellem værdier som gøren og væren. Der arbejdes endvidere med metoder til afhjælpning af smerte- og stress-reaktioner i kroppen som for eksempel mindfulness meditation og visualiseringsøvelser. Disse øvelser hjælper med at etablere en højere grad af samarbejde mellem krav og ressourcer - så kroppen kan få ro til at restituere. Terapeutisk berøring er fundet effektiv i forhold til at skabe ro i kroppen og trænes som en supplerende metode.

Kursus 2:

Psykoterapi fra kernen.

25. – 27. oktober 2021

kl. 9.00 – 16.30

Undervisere: Psykologerne Katrine K. Rolighed og Bente Torp

Specularmetoden har et stadigt fokus på at skabe kontakt med egne ressourcer og kvaliteter som grundlag for at kunne bearbejde problemområderne. Dette gælder både for terapeuten og for klienten.



På vej ud i verden som psykoterapeuter arbejdes der med, hvordan den enkelte terapeut får sine personlige kvaliteter til at slå igennem i det psykoterapeutiske arbejde. Målet er at give den enkelte mod til at arbejde ud fra egen kerne og bruge egne intuitive og kreative impulser i processen. Terapeutens evne til at være i kernen er baggrund for at kunne hjælpe klienten i kontakt med sin egen kerne - at finde sine egne problemløsninger og sin egen retning. Undervisningen sætter fokus på de nonspecifikke faktorer i den psykoterapeutiske proces, samt på udfoldelsen af kreativitet i terapien.

Aflevering af speciale:

Aflevering af synopsis:

Eksamensdatoer:

22. oktober 2021

17. november 2021

24.-26. november 2021